

## いちねんかんをふりかえってみよう！

いくつできるようになったかな？ ちえっくしてみよう！



□ごはんのまえに  
てあらいができた



□ごはんのまえとあとの  
あいさつができた



□よくかんで  
たべることができた



□いろんなものが  
たべられるようになった



□かぞくやともだちと  
たのしくごはんを  
たべることができた



□かたづけやおてつだいができた

今年度より、つつじが丘幼稚園オリジナルの食育をさせていただきました。子どもたちがとても楽しんで活動してくれて、私たちも一緒に楽しんで「食育」を行うことができました😊  
これらの活動が食べ物、食べることの大切さや食事の楽しさを感じ、これからも元気で楽しく過ごしていけるきっかけになれば嬉しいです。  
1年間ありがとうございました。 つつじが丘幼稚園 栄養士

## 第5回食育活動

### 食事のマナーについて

2月21日（金）年長さん今年度最後の食育活動を行いました。最後の食育の内容は、食事のマナーについてでした。どんな姿勢で食べるのがいいのか、なぜご飯を食べるときに挨拶をするのか、ゆっくりよく噛んで食べることの大切さやお箸の持ち方についてお話しし、クイズや実際にお箸を使ってスポンジをつかんで練習をしました。食育の中で「1口30回ゆっくりよく噛んで食べるんだよ〜」とお話ししたところ、この日の給食ではきれいな姿勢で30回以上よく噛んで、もりもり完食してくれた子どもたちでした(^^)



## ごまトースト

食パンが美味しく大変身！

材料

(6枚切り1枚分)

○食パン 1枚分

○バター 小さじ1

○白すりごま 小さじ1

○砂糖 小さじ1

◎ 作り方 ◎

- ①食パンは4分の1に切ります。
- ②バターは室温に戻すかレンジで少し加熱し、やわらかくします。
- ③②に砂糖とすりごまを混ぜます。
- ④食パンに③を塗り、トースターで焼きます。



その他、レシピをクックパッドにて随時更新中です♪  
ぜひのぞいてみてくださいね。

# ★おはしのもちかた★

今回の食育ではこのような流れで練習しています。  
ご家庭でもぜひ練習してみてくださいね。



① 鉛筆を持つように、人差し指と中指と親指で一本のお箸を持ちます。



② 人差し指と中指を少し曲げるようにして、箸先が上下するように練習します。（数字の1を書くように）



③ 下のお箸は親指と人さし指の付け根のところで挟み、そして、薬指の爪の横にあてて固定します。



④ 上のお箸と下のお箸を持って、二本の箸先を揃えて、上のお箸と下のお箸を持ちます。



⑤ 下のお箸は動かさないようにし、上のお箸は親指を支点にして、人さし指と中指ではさむように上下に動かします。